



HISTOIRE & ESPOIR

10 parcours, une même mêlée

HISTOIRE&ESPOIR

10 parcours, une même mêlée



Sommaire

01 L'ÉDITO page 2

- CE QUE NOUS AVONS VOULU RACONTER
- DERRIÈRE LES RÉCITS
- LA VOIX À L'ORIGINE DU PROJET

02 LES TÉMOIGNAGES page 5

- MODATHER - LE PARCOURS DE VIE
- ANNA - LA MAÎTRISE DU FRANÇAIS
- BERNADETTE - L'INTÉGRATION
- ILIAS - RENCONTRES & SOLIDARITÉ
- MOSTAFA - L'AVENIR
- SHAHED - CULTURE & TRADITIONS
- ALI - L'ACCUEIL EN FRANCE
- OMDA - LES ÉMOTIONS
- AHMED - LE SPORT
- MOMIN - UN MESSAGE D'ESPOIR

03 DERRIÈRE LES COULISSES page 25

- L'ASSOCIATION
- REMERCIEMENTS

Ce que nous avons voulu raconter

Ce projet est né d'un besoin simple, mais essentiel : laisser parler celles et ceux qu'on regarde souvent mais qu'on entend peu.

Derrière chaque statut, chaque dossier, chaque visage croisé trop vite dans un métro ou sur un terrain de sport, il y a une personne. Avec un passé, un présent, une langue, des doutes, des souvenirs, une histoire.

Dans les récits qu'on entend sur l'exil, on parle souvent à la place des personnes concernées mais rarement avec elles et encore moins à partir d'elles. Histoire & Espoir a choisi de faire autrement.

Dix personnes ont accepté de raconter un morceau de leur vie, un instant, un souvenir, une étape importante. Dix voix, toutes différentes, dix manières de dire ce que ça signifie, concrètement, de devoir tout recommencer ailleurs.

Chaque témoignage est associé à un thème : le parcours de vie, l'apprentissage du français, l'intégration, les rencontres et la solidarité, l'avenir, la culture et les traditions, l'accueil en France, les émotions, le sport comme lien social, et l'espoir. Des thèmes universels, abordés depuis des vécus singuliers. Ensemble, ces récits racontent l'exil tel qu'il est vécu, dans ce qu'il a de plus dur, mais aussi de plus vivant.

Ces histoires parlent de peur, de solitude, de fatigue, mais aussi de solidarité, de projets, de fierté, de cuisine, de spiritualité, de rugby, de rencontres... Elles ne cherchent ni à convaincre, ni à émouvoir, elles cherchent simplement à être dites.

Ce projet ne parle pas que de "réfugiés". Il parle de Bernadette, Mostafa, Ilias, Ahmed, Modather, Anna, Shahed, Momin, Ali et Imad. Dix parcours, dix réalités, dix preuves de courage. Et chacun de ces chemins mérite d'être entendu.

Derrière les récits

Ces témoignages ne sont pas le fruit d'un questionnaire ou d'un formulaire. Ils viennent de discussions longues, parfois intimes, parfois légères, souvent profondes. Chaque récit est né d'un échange, d'une relation de confiance, d'un espace bienveillant, pour permettre à chacun·e de dire ce qu'il ou elle avait sur le cœur.

Certaines personnes ont parlé très librement, d'autres ont eu besoin de plus temps. Il y a eu des silences, des hésitations, des moments de gêne, de pudeur mais aussi des rires, de la tendresse, de la fierté...

Parfois, il y a eu des incompréhensions à cause de la langue, alors il a fallu parler doucement, expliquer autrement, s'adapter au rythme de chacun. Ce n'était pas toujours simple mais jamais bloquant. On avançait ensemble.

Tous les participants ont pris le temps de se livrer sur des sujets parfois lourds, pas forcément faciles à aborder. Mais il y avait une vraie envie de raconter, de transmettre. Chacun à sa manière, avec ses mots.

Chaque texte a été co-construit à partir d'un entretien enregistré, transcrit avec soin, relu, validé, parfois ajusté à la demande de la personne concernée. Aucune histoire n'a été volée, toutes ont été confiées.

La voix à l'origine du projet

“Depuis toujours, ce qui m’anime, c’est comprendre ce qui m’entoure et m’intéresser aux gens. J’aime discuter, poser des questions, échanger et m’inspirer des histoires des autres. J’ai souvent ressenti le besoin de m’investir dans des projets porteurs de sens. Alors, en octobre 2024, j’ai franchi le cap et j’ai rejoint l’association Rugby Diversité. Ça rassemblait tout ce que j’aime, la com’, les gens, et le rugby. Je suis passionnée de rugby depuis toujours. Ancienne joueuse et supportrice du Stade Toulousain (forcément), je suis profondément attachée aux valeurs que ce sport véhicule.

Quand Momin m’a proposé de créer Histoire & Espoir, j’ai tout de suite dit oui. Et je ne regrette pas ! J’ai toujours eu envie de donner la parole à celles et ceux qu’on n’écoute pas assez. Ça a été une expérience à la fois authentique et bouleversante. J’ai recueilli des récits forts, parfois durs, il m’est arrivé d’en pleurer aussi. Mais j’ai surtout rencontré des personnes inspirantes, courageuses, sincères, que je ne remercierai jamais assez pour leur confiance. Je remercie aussi Rugby Diversité et ses bénévoles pour m’avoir tendu la main, pour m’avoir donné la liberté de proposer et expérimenter. Sans cela, je n’aurais jamais eu la chance de vivre tout ça.

Aujourd’hui, je suis fière de porter ce projet. Fière d’avoir pu construire quelque chose d’utile, de beau et d’humain. Et j’espère que vous ressentirez, en tournant ces pages, ne serait-ce qu’un peu de ce que moi, j’ai eu la chance d’entendre.”

MARGOT BONAL
ÉTUDIANTE EN MASTER COMMUNICATION



LE PARCOURS DE VIE

DE L'EXIL À LA RECONSTRUCTION



« Maintenant, moi je suis fier, je suis là, mais si j'avais pu, je serais resté là-bas. »

Il y a quatre ans, j'ai quitté mon pays pour chercher une autre vie, une vie où je pourrais apprendre un métier, vivre en paix, et ne plus subir la guerre. Mais partir, ce n'est jamais simple, c'est un chemin long, incertain, parfois dangereux.

Je ne suis pas venu directement. J'ai traversé beaucoup de pays : le Sénégal, le Tchad, la Libye, le Maroc, l'Espagne. Parfois en avion, souvent en voiture, à la fin en bateau. Le bateau entre le Maroc et l'Espagne, c'est ce que je n'oublierai jamais. Huit heures où tu ne sais pas si tu vas arriver. C'est interdit, c'est risqué, mais c'est la seule issue quand tu n'as plus d'option.

J'ai mis quatre mois pour arriver en France. Pendant ce temps, j'ai dormi dehors, je me suis déplacé seul ou en groupe. Personne ne m'attendait. À Marseille, j'ai retrouvé un ami. Puis je suis venu à Toulouse, seul. J'ai été hébergé au CADA, un centre pour demandeurs d'asile. J'ai commencé à apprendre le français depuis l'alphabet. Aujourd'hui, j'en suis au niveau A2. C'est encore difficile de lire, d'écrire, mais je continue.

J'ai travaillé deux ans dans le carrelage. Maintenant, je prépare une nouvelle formation pour devenir technicien dans l'aéronautique, peut-être à Airbus. J'essaie de construire quelque chose, ici, mais mon cœur est toujours là-bas. Si c'était à refaire, peut-être que je serais resté. Peut-être que je n'aurais pas quitté ma mère, mes quatre sœurs. Cela fait quatre ans que je ne les ai pas vues.

Ce qui m'a aidé à avancer, c'est la foi. Je ne voulais pas dépendre des autres, mais j'ai aussi croisé des gens qui m'ont aidé. L'association Singa m'a permis de sortir de l'isolement, de parler, de participer à des activités. Avec Rugby Diversité, j'ai rejoué au rugby, un sport que je connaissais déjà du Soudan.

Je ne sais pas si je resterai en France pour toujours. Peut-être que je rentrerai un jour. Mais je sais que j'ai traversé beaucoup de choses, seul, sans jamais m'arrêter. Et même si ce n'est pas la vie que j'avais imaginée, je suis encore debout.

Si je devais donner un titre à tout ça, ce serait L'Aventurier.



MODATHER, 27 ANS - SOUDAN

LA MAÎTRISE DU FRANÇAIS CLÉ D'UN NOUVEAU DÉPART



« Je n'aime pas expliquer toutes mes difficultés pour ne pas paraître faible. Alors c'est plus facile de dire que tout va bien. C'est la vie. C'est comme ça. »

ANNA, 21 ANS - UKRAINE

Je suis arrivée en France en mai 2022, seule, dans un bus qui a roulé plus de trois jours. Je ne parlais pas un mot de français. La guerre en Ukraine m'a poussée à tout quitter, à tout recommencer ailleurs, dans une langue que je ne connaissais pas, dans un monde que je ne comprenais pas.

À mon arrivée, j'ai été accueillie dans une petite ville, par une famille française. Ils m'ont ouvert leur maison et sans le savoir, ils m'ont aussi ouvert un chemin. Ils m'ont aidée à apprendre les premiers mots, en collant des étiquettes dans la cuisine, sur les objets du quotidien.

J'ai ensuite vécu dans plusieurs familles, changé de villes, de repères, mais jamais je n'ai arrêté d'apprendre. J'ai suivi des cours, j'ai parlé avec les enfants, j'ai écouté, répété, échoué, recommencé.

Ce n'est pas une langue facile. On se perd dans ses règles, dans ses sons, dans ses silences aussi. Parfois je fatigue, parfois on ne me comprend pas, alors je souris et je dis ma phrase préférée : "C'est comme ça", "C'est la vie".

Ces expressions que les français utilisent pour adoucir les choses, pour ne pas trop en dire. Moi aussi, je me suis mise à les utiliser, parce qu'elles protègent. C'est une manière de dire que les choses sont comme elles sont, même si au fond, on aimerait qu'elles soient autrement.

Grâce à cette langue, j'ai pu faire des stages, trouver des formations, parler avec des gens, partager un peu de moi. J'ai travaillé comme serveuse, vendeuse, animatrice. Et bientôt, je commence une alternance comme barmaid, dans un bar à Toulouse. C'est un métier que j'ai choisi pour continuer à parler, à apprendre, à rencontrer, créer du lien avec les gens. Un jour, j'aimerais étudier le marketing, reprendre mes études, faire un master peut-être. J'ai déjà un Bachelor en Ukraine en entrepreneuriat, commerce, activité boursière, obtenu à distance pendant la guerre.

Je n'ai pas encore eu ce moment de fierté où je me dis : "ça y est, je parle vraiment bien français". Mais je sais que ça viendra. Et chaque conversation me rapproche un peu plus de ce jour-là.



L'INTÉGRATION

NOUVEAUX REPÈRES, NOUVELLE VIE

« Je ne suis plus celle que j'étais à mon arrivée, mais je ne suis pas encore totalement intégrée. J'avance, petit à petit. »

Je suis arrivée en France seule, avec une valise et l'espoir que quelque chose de meilleur m'attendait quelque part. Quitter le Congo n'était pas un choix, c'était une nécessité. Ce n'est pas vraiment la France que je visais, mais c'est une porte qui s'est ouverte.

Je suis arrivée en avion, d'abord à Paris, j'ai dû me débrouiller, avancer dans un pays inconnu, avec ses règles, ses silences, son climat. À Paris, les premières nuits se passaient dans un centre d'hébergement de nuit : de 18h30 à 7h du matin, puis il fallait quitter les lieux. Le reste du temps, c'était la rue, assise sur un banc, à chercher où passer le jour, à faire semblant d'aller quelque part. Une solitude difficile, il y avait des moments où je me suis dit : « Je ne tiendrai pas. »

Mais petit à petit, des mains se sont tendues. Des personnes m'ont orientée vers des démarches, un toit, des aides. J'ai été envoyée à Gaillac, puis je suis venue à Toulouse, dans un logement partagé. Aujourd'hui, je vis avec deux autres filles. On s'entend bien.

Ce qui m'a marquée ici ? L'indifférence. Chez moi, au Congo, dans la rue, on se parle, on se salue. Ici, chacun suit sa route, on dirait que chacun vit dans sa bulle. Moi qui venais d'un pays de chaleur humaine, je me suis sentie invisible. Et puis il y a la nourriture... Ici, les repas sont légers, sans épices. Moi, j'appelle ça des amuse-bouche ! Alors je cuisine mes plats, je garde mes saveurs, ma culture.

Heureusement, j'ai trouvé un lieu où je me sens un peu chez moi : mon église. Là-bas, je retrouve des couleurs, des mots, des chants qui me parlent. J'ai renoué avec la foi, avec moi-même. Ça m'aide à tenir, à espérer. Parce qu'on n'est pas juste des demandeurs d'asile, on est des personnes, avec un passé, des rêves, des projets. Mon pays me manque, mais il m'a blessée...

J'ai un bac scientifique et j'ai commencé une première année de médecine au Congo. Ici, j'ai postulé pour reprendre des études en biologie, à l'université Paul Sabatier et j'attends la réponse. Je suis aussi suivie par la mission locale, je cherche un stage. Mon avenir, je veux le construire ici.

On me demande si je suis intégrée. Je ne sais pas, je dirais que je suis en transition entre deux mondes, entre deux vies. Ce n'est pas encore une arrivée, mais ce n'est plus un départ non plus. C'est un chemin qui prend du temps, mais que je parcours avec espoir. Je ne veux pas revenir en arrière. Je suis là, je m'accroche et je continue d'avancer.



**BERNADETTE, 21 ANS - RÉPUBLIQUE
DÉMOCRATIQUE DU CONGO**

RENCONTRES & SOLIDARITÉ

LIENS ET SOUTIEN



« Aujourd'hui, je suis dans un appartement, avec un travail, une voiture...
Tout ça c'est grâce à la solidarité.
Parce que sinon, je pourrais rien faire. »

Je suis arrivé en France en 2017, non pas parce que j'en avais rêvé, mais parce que je n'avais plus d'autre choix que de fuir la guerre. Je ne savais même pas ce qu'était la France avant d'y mettre les pieds, j'ai simplement suivi un chemin, poussé par l'urgence, et ce chemin m'a mené ici.

Les premiers mois, je les ai passés dans la rue, à Paris, sous un pont, porte de la Chapelle. J'ai dormi dehors pendant près de trois mois, jusqu'à ce qu'un foyer m'accueille. Puis les démarches ont commencé, longues, incertaines, mais nécessaires. Quand je suis arrivé à Toulouse, j'ai vécu en colocation grâce à une association qui s'appelle Caracol.

On vivait à plusieurs, français et étrangers, dans un même appartement. C'est là que j'ai appris à parler, à comprendre, à exister. Ce sont ces rencontres qui m'ont porté, ces gens-là ne m'ont jamais demandé d'où je venais, ils m'ont juste demandé comment j'allais.

Quand j'ai passé mon CAP puis mon bac en mécanique, c'est encore eux qui m'ont soutenu. Une amie de la mairie m'a aidé à trouver une entreprise pour mon apprentissage. D'autres m'aidaient pour mes devoirs, il y avait toujours quelqu'un. Et je me suis dit, un jour, moi aussi je ferai ça pour les autres.

Je ne suis pas quelqu'un qui parle beaucoup de ses émotions, je garde beaucoup pour moi, je préfère observer. Mais il y a eu des moments qui m'ont marqué, comme la fois où j'ai rencontré des élus locaux. Ils disaient qu'ils étaient fiers de voir des personnes venues d'ailleurs apprendre la langue, s'adapter, construire leur vie ici. Ce soir-là, j'ai compris que j'étais peut-être à ma place.

Aujourd'hui, je tends la main à d'autres, comme on l'a fait pour moi. Je parle avec les nouveaux arrivants, je les guide, je leur explique comment ça marche ici. Je leur dis que j'étais comme eux, que moi aussi je ne savais pas dire bonjour, que j'ai eu peur, que j'ai douté, mais que j'ai tenu grâce aux autres. Je leur dis que la langue est la première clé, que rien ne vient tout de suite, mais que tout est possible si on s'accroche. Je repense à tout ce qui m'a été offert. Et maintenant que je peux, je le redonne, c'est ma manière de dire merci.



ILIAS, 32 ANS - SOUDAN

L'AVENIR RÊVES ET PROJETS

« Moi, en fait, je me rappelle toujours cette phrase-là : Si vous voulez quelque chose, il faut travailler pour y arriver. »

Mon pays est en guerre, et cette guerre m'a pris trop de choses. Alors un jour, j'ai décidé de partir, sans savoir exactement où j'allais, mais en sachant que je ne pouvais pas rester. J'ai traversé la Libye, j'y ai passé deux longues années. J'ai ensuite pris le bateau, puis marché, dormi dehors, franchi les montagnes à pied, espérant à chaque pas ne pas être renvoyé en arrière.

En arrivant en France, j'ai d'abord connu la rue à Paris. Un jour, une association m'a tendu la main, j'ai été accueilli dans un camp, puis envoyé à Strasbourg. C'est là que j'ai appris mes premiers mots de français, je ne savais pas dire dix mots. Mais le froid m'a poussé à descendre dans le sud, j'ai donc rejoint Toulouse, pour recommencer ailleurs.



MOSTAFA, 29 ANS - SOUDAN

Ici, j'ai pu me former, j'ai suivi des cours, puis une formation en électricité. Aujourd'hui, je travaille comme technicien dans une entreprise qui installe des bornes de recharge pour voitures électriques. Ce métier me plaît, il a du sens, il a de l'avenir. Moi aussi, j'ai envie d'avancer. Je rêve de devenir chef d'équipe, puis chef de production. Je ne veux pas rester au même niveau toute ma vie, j'ai traversé trop d'obstacles pour m'arrêter là.

Mais l'avenir que j'imagine ne s'arrête pas à ma réussite professionnelle. J'ai envie d'aider les autres, ceux qui arrivent comme moi, qui ne comprennent pas la langue, les démarches. Je suis engagé dans une association, Singa Toulouse, où j'anime des cours de français avec des bénévoles. Je rencontre des personnes qui, comme moi, sont passées par l'exil. Je leur dis ce que j'ai entendu un jour à la télé, "Si tu veux quelque chose, il faut travailler." Cette phrase m'a porté, je veux qu'elle les porte aussi.

Et j'ai aussi un rêve personnel, un peu fou : faire le tour de la France à vélo. Traverser ce pays que j'ai rejoint à pied avec fierté, cette fois à mon rythme, pour le découvrir librement. C'est peut-être long, mais j'ai appris la patience et je n'ai jamais arrêté de croire que l'effort pouvait transformer les choses.

Si je devais choisir une couleur pour raconter ma vie aujourd'hui, je choisirais le bleu. Bleu comme mon équipe de foot au Soudan, bleu comme le drapeau français. C'est une couleur qui m'accompagne, entre ce que j'ai laissé derrière moi et ce que je construis ici. Je ne sais pas de quoi demain sera fait, mais je sais d'où je viens, et je sais ce que je vauds.



CULTURE & TRADITIONS

UN HÉRITAGE À PARTAGER

« Pour moi, le mélange des cultures... c'est moi. »

J'ai fui la guerre avec ma mère et mes deux sœurs, en quittant la Syrie à 13 ans. Entre mes 9 et 13 ans, je n'ai pas vraiment eu d'enfance. On vivait dans une zone très dangereuse, et notre seul but, chaque jour, c'était de survivre. J'ai perdu mon père dans le conflit. Je n'ai pas vraiment eu le temps d'apprendre ma culture. C'est ce que je cherche à retrouver maintenant.

Quand on est arrivées en France, on a été placées dans un petit village. Et là, j'étais vraiment "la fille différente". J'étais timide, je ne comprenais rien, je venais d'un pays en guerre. Plus tard, on a choisi Toulouse. Et là, tout a changé. Les gens sont plus ouverts, plus habitués à la différence, on s'est senties mieux.

Depuis, j'ai beaucoup avancé. J'ai fait deux ans de classe préparatoire, un vrai défi quand on part de zéro en français. Puis j'ai intégré TBS Education, où je fais partie d'une association politique, diplomatique et culturelle. J'ai aussi créé ma chaîne YouTube, Shahedology, pour expliquer l'actualité du monde arabe. Un peu comme Hugo Décrypte mais pour un autre public.

J'essaie de prendre le meilleur de chaque culture et de l'intégrer à mon quotidien... syrienne, palestinienne, française, mais aussi nourrie de celles de mes amis maghrébins ou africains. J'aime les plats iraniens, les musiques et danses kurdes. Je parle de tout ça avec mes amis français et on se découvre à travers nos différences.

Il y a des valeurs que j'aimerais transmettre ici. En Syrie, tout le monde est solidaire, on fête l'Aïd avec les chrétiens, Noël avec les musulmans. Une fois, un voisin ne pouvait pas se marier faute de moyens. Alors les familles du quartier ont donné 50 euros chacune. Et en quelques jours, il avait 5 000 euros. Pas grand-chose pour certains, mais énorme pour lui. C'est ça, la vraie entraide que je n'oublierai jamais.

En France, j'ai découvert la diversité. Sans elle, je n'aurais jamais rencontré autant de personnes différentes, ni développé une telle ouverture d'esprit ! Ça m'a appris à écouter, à questionner, à voir le monde à travers d'autres regards. Quand on vient de loin, la différence culturelle, c'est un défi au début. Mais un jour, cette différence devient notre force, notre richesse, notre identité. Ce que nous vivons aujourd'hui, c'est ce qui fera de nous quelqu'un d'unique demain.



SHAHED, 21 ANS - SYRIE

L'ACCUEIL EN FRANCE

RECONSTRUIRE SA VIE ICI

« Je considère la France comme mon deuxième pays, là où j'ai eu la chance d'être accueilli et de construire ma vie. »

J'ai passé une grande partie de ma vie en Iran. Là-bas, c'était compliqué, alors j'ai quitté le pays et ma famille, à 20 ans. Avec des amis, on a traversé l'Europe. J'ai vécu quatre ans en Suède, puis en 2019, je suis arrivé en France.

Lorsque je suis arrivé à Paris, j'ai découvert une réalité très différente de ce que j'imaginai. J'ai compris que ce ne serait pas simple, j'ai vu beaucoup de gens dormir dehors, dans des tentes, sans solution. J'avais un peu d'économies alors j'ai payé un hôtel au début. Puis j'ai eu la chance d'être orienté vers un centre, et transféré à Toulouse. C'est là que tout a commencé à changer.

À Toulouse, j'ai été accueilli. Pas seulement logé, mais vraiment accueilli. Au début, j'ai vécu avec deux colocataires, puis, suite à l'obtention de mon statut de réfugié, on m'a proposé un logement social. Aujourd'hui, j'ai mon propre appartement. Je travaille dans l'informatique, je suis technicien, et j'aime ce que je fais. J'ai suivi des formations, obtenu un diplôme, fait un stage, puis j'ai été embauché. Ça fait presque deux ans que je suis en poste et je veux continuer à me former, peut-être faire un BTS.

Ce que j'aime ici, c'est la liberté, le respect des choix, des personnes. Tu peux être ce que tu veux. J'ai trouvé ce lieu vivant, chaleureux, que j'ai toujours cherché. En Iran, je ne me sentais pas le bienvenu. Ici, je me sens chez moi. Je n'ai pas vu ma famille depuis dix ans. C'est dur, mais je garde espoir de les revoir un jour.

La langue a été un vrai défi. En arrivant, je pensais que les Français parlaient tous anglais, comme en Suède. Mais petit à petit, j'ai appris. Et plus j'apprenais, plus je me sentais à ma place. J'ai rencontré des gens, des amis venus de partout : afghans, iraniens, africains, français, turcs... Cette diversité, c'est aussi ce que j'aime ici.

Il m'est arrivé de me sentir jugé, mal compris, à cause de mon prénom ou de mon accent, des blagues pas toujours drôles, des regards de travers. Mais au fond, je garde surtout en tête la chance que j'ai eue. La France m'a tendu la main, elle m'a sauvé, elle m'a permis de reconstruire ma vie. Et aujourd'hui, je veux lui rendre ce qu'elle m'a donné. Pour moi, la France, ce n'est pas un simple pays d'accueil. C'est ma nouvelle maison.



ALI, 30 ANS – AFGHANISTAN

LES ÉMOTIONS

UN VOYAGE INTÉRIEUR

« La guerre nous a tout pris. Et même les souvenirs heureux ont été emportés. »

Je viens d'un pays en guerre. Une guerre qui ne s'arrête jamais vraiment. Elle m'a pris mes proches, mes repères, une partie de moi. Je suis né au Darfour, dans un village rural. Nous vivions de l'agriculture, de l'élevage. J'étais entouré de ma famille, on vivait simplement. Mais même dans ces moments-là, la peur n'était jamais loin. On entendait des coups de feu au loin, on perdait des voisins. J'ai grandi avec ça et je crois que mon histoire est liée à la guerre.

Quand j'ai compris que rester, c'était renoncer à vivre, j'ai décidé de partir. J'ai traversé la Libye, marché dans le désert, dormi sous les étoiles, franchi des montagnes. Avec à chaque frontière, un risque d'être refoulé ou emprisonné. Un jour, j'ai embarqué sur un petit bateau, en pleine nuit et le moteur est tombé en panne. Nous avons dérivé vingt-quatre heures en mer avant qu'on nous retrouve. C'est comme ça que j'ai rejoint l'Italie, puis la France.

Quand je suis arrivé ici, en 2017, j'ai vécu un an dans la rue, à Paris. J'ai dû dormir dehors, affronter le froid et l'incertitude. Puis une association m'a tendu la main, on m'a envoyé vers Clermont-Ferrand. J'ai passé quatre ans là-bas. Ensuite, je suis venu à Toulouse. Peu à peu, d'une rencontre à l'autre, j'ai trouvé un peu de stabilité.

Aujourd'hui, je vis dans un petit appartement, j'ai travaillé un peu, ici et là, surtout dans le bâtiment. Souvent, j'ai dû choisir entre apprendre le français et aider financièrement ma famille. C'est pour eux que je suis parti, c'est pour eux que je me bats encore.

La famille, c'est ce qu'il y a de plus sacré chez nous. Ma mère est encore là-bas, elle m'a sauvé. C'est grâce à elle si je suis en vie.

Parfois, je pense trop, les souvenirs, les images, les regrets... ça revient, sans prévenir et ça ravive une douleur en moi. Mais je me répète qu'il faut avancer, pas à pas. Je veux me former, trouver un travail stable, parler mieux la langue même si je sais que tout ça prend du temps. J'ai longtemps hésité à dire que j'étais fier de moi parce que j'estime que je ne fais jamais assez. Mais quand je regarde le chemin parcouru, je me rends compte que survivre, tenir, traverser tout ça, c'est déjà beaucoup. Alors oui, je suis fier et je suis surtout fier de ma famille.

Aujourd'hui, je ne suis plus dans l'urgence, mais je ne suis pas encore totalement apaisé. Il y a toujours en moi cette tension, ce mélange d'espoir et d'inquiétude. Ce que j'ai traversé m'accompagne chaque jour, mais je refuse de laisser le passé m'empêcher de vivre.



OMDA, 32 ANS - SOUDAN

LE SPORT

UN ESPACE DE RENCONTRE



« Quand je me sens triste, quand je me sens content, je fais du sport. »

AHMED, 20 ANS - YEMEN

Je suis né en Arabie Saoudite, mais je suis yéménite. J'ai grandi là-bas, mais avec le temps, les conditions de vie sont devenues de plus en plus compliquées. On ne pouvait plus rester. Et retourner au Yémen, c'était impossible. Là-bas, c'est la guerre.

Alors on est partis. J'avais 17 ans. Ce n'était pas ma décision, c'était celle de mes parents. Ils ont dit : « En France, ce sera mieux. » On a traversé des villes, Paris, Montpellier, puis Toulouse. Et là, j'ai dû recommencer dans une langue que je ne connaissais pas, entouré de visages inconnus.

La première année, j'ai appris le français. Rien que ça, c'était un gros défi. Ensuite, j'ai rejoint un lycée général. Aujourd'hui, je suis en terminale, en spécialités maths et physique-chimie. J'ai eu 18 au bac blanc de maths, ça me donne confiance. Même si le français et la philo restent un peu compliqués, je progresse.

Mais ce qui m'a vraiment aidé à avancer, c'est le sport. Pour moi, le sport, c'est vital. C'est là que je me retrouve, que je respire. Quand je suis content, je fais du sport. Quand je suis stressé ou triste, je fais du sport aussi. Foot, natation, course... j'ai aussi découvert le rugby grâce à Rugby Diversité. Ce que j'ai aimé dans ce sport, c'est l'esprit d'équipe. On a besoin des autres, les autres ont besoin de nous. C'est de la cohésion, de la solidarité comme dans le foot.

Grâce au sport, j'ai rencontré du monde, j'ai progressé en français et j'ai commencé à me sentir à ma place. Parfois, on se comprend sur un terrain sans même parler. Parler la langue, c'est essentiel, mais le sport, lui, crée une autre forme de langage.

Aujourd'hui, je vise un BUT pour devenir ingénieur. Je ne sais pas encore si je serai pris, mais je donne tout pour. Et même si parfois je doute, je me dis que j'ai déjà parcouru un long chemin.

Je me sens bien ici. J'aime la France, les gens sont sympas. Et ce que j'ai compris, c'est que pour avancer, il faut s'accrocher à ce qui nous fait du bien. Et pour moi, ça a toujours été le sport.



UN MESSAGE D'ESPOIR

INSPIRER ET TRANSMETTRE

« On peut transformer la douleur en force, et la rupture en un nouveau départ »

J'ai quitté Gaza, après avoir été menacé à cause de mes prises de parole. J'écrivais, je critiquais le système en place, je voulais pouvoir m'exprimer librement. Je ne cherchais pas une vie plus facile, je cherchais juste un espace pour respirer, pour penser, pour vivre.

J'ai choisi la France. J'en avais une image forte, celle d'un pays de liberté. Et en arrivant ici, j'ai trouvé plus que ça... des paysages, des codes, des familles d'accueil qui m'ont ouvert leurs portes, sept au total. C'est chez elles que j'ai appris le français, la culture, les règles invisibles de la vie quotidienne. J'ai observé, écouté, compris que parler une langue, c'est aussi apprendre à dire «bon courage» au bon moment, à demander «pardon» comme il faut. Une famille m'a dit un jour : « On a compris ta culture à travers ta manière de jouer... et de tricher. » Et c'est vrai, dans le jeu on voit comment une personne réfléchit, comment elle réagit, ce qu'elle cache, ce qu'elle ose.



Mais ce que j'ai appris surtout, c'est que l'intégration n'est pas à sens unique. Elle demande des efforts des deux côtés. J'ai reçu de l'aide, oui... beaucoup. Mais j'ai aussi donné. J'ai compris qu'il faut procéder par étape : d'abord la langue, puis le travail, puis l'engagement et que rien ne vient sans patience. Quand on est réfugié, on court souvent après le temps perdu. Moi, j'ai perdu six ans de ma vie à cause de la guerre, de l'attente, du silence. Alors on veut aller vite, rattraper tout d'un coup. Mais il faut ralentir, pour mieux comprendre et s'intégrer.

C'est pour ça que j'ai créé l'association Rugby Diversité. Parce que je savais, de l'intérieur, ce que traverse quelqu'un qui arrive. Je connaissais les moments où l'on a besoin d'être guidé, d'être écouté, d'être entouré. Je voulais transmettre ce que j'avais reçu. Transformer ce parcours difficile en quelque chose d'utile, pour les autres.

Même dans les moments noirs, il faut chercher la lumière. Il faut espérer que demain soit différent. Chacun de nous est une source d'espoir, pour soi, pour les autres. Et parfois, on est plus fort qu'on ne le pense. Il faut juste prendre le temps d'aller chercher cette force qu'on n'a jamais cru avoir.

Et si je devais donner un titre à mon parcours, ce serait : Rencontres. Parce que sans elles, je ne serais pas là.



MOMIN, PALESTINE

L'association

L'histoire de Rugby Diversité est née d'une conviction : le sport peut être un puissant vecteur de lien social et d'intégration. Fondée en 2023, à Toulouse, l'association propose des entraînements gratuits de rugby à 5, ouverts aux personnes réfugiées, aux habitants des quartiers populaires et aux étudiants internationaux. Derrière chaque passe, chaque sourire partagés sur le terrain, Rugby Diversité devient un lieu de rencontre.

À l'origine de cette association, on retrouve Momin Abujami. Inspiré par son expérience, il souhaite offrir une opportunité aux nouveaux arrivants pour leur permettre de découvrir ce sport emblématique du Sud Ouest tout en s'ancrant dans leur nouvelle vie.

Mais Rugby Diversité, c'est bien plus que le rugby. À côté des entraînements, il y a les rencontres interculturelles qui favorisent les échanges entre réfugiés et habitants de Toulouse. Il y a aussi les mini-forums de l'emploi, organisés en partenariat avec des agences d'intérim et des entreprises locales, qui accompagnent les participants dans leur insertion professionnelle. En parallèle, des bénévoles assurent un suivi personnalisé pendant deux ans pour aider chacun à construire la suite de son histoire.

Rugby Diversité est une main tendue, une passe décisive vers l'intégration. Au-delà des frontières, au-delà des langues, le rugby devient un langage commun. Un langage où l'on apprend à se connaître, à se comprendre, à se soutenir.



Remerciements

Rugby Diversité tient à remercier chaleureusement la **Mairie de Toulouse**, dont le soutien financier a permis de donner vie à ce projet d'exposition.



Nous exprimons également notre profonde gratitude à l'ensemble des bénévoles de l'association, et tout particulièrement à celles et ceux qui ont consacré leur temps et leur énergie à la réalisation de cette exposition.

Un grand merci à **Margot**, qui a piloté ce projet avec détermination et l'a mené à bien. À **Hayet** et **Lorette** pour leur engagement dans le travail de graphisme et de mise en page, ainsi qu' à **Lison** et **Julien** pour leurs magnifiques photographies qui illustrent l'exposition. Enfin, merci à **Momin**, pour sa confiance et sa présence tout au long du projet.

Un immense merci également à **Ahmed, Ali, Anna, Bernadette, Ilias, Modather, Momin, Mostafa, Omda** et **Shahed**, qui ont généreusement accepté de partager leur parcours et leurs réflexions. Grâce à vous, cette exposition porte une voix sincère et authentique. Votre témoignage est essentiel. Merci de nous avoir fait confiance.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement tous les bénévoles et partenaires qui nous accompagnent depuis le lancement de Rugby Diversité. Votre soutien indéfectible et votre engagement constant nous permettent de mener à bien nos projets et de faire grandir notre association.

Merci à toutes et tous. Sans vous, ce projet n'aurait jamais pu voir le jour.



Conception & Rédaction : Margot Bonal

Graphisme & mise en page : Hayet Filali,
Margot Bonal, Lorette Jacquet

Photographies : Lison Pareil, Julien Floris

Site web : Angélique Mailliot

Impression : Style Média Europe

Date : Mai 2025

Contact : rugby.diversite@gmail.com | rugbydiversite.fr





NOUS CONTACTER :

 +33 7 57 77 00 60

 rugby.diversite@gmail.com



rugbydiversite.fr



[rugby diversité](https://www.linkedin.com/company/rugby-diversite)



[rugby_diversite](https://www.instagram.com/rugby_diversite)